

El trabajo y empeño que se pone en el programa de los 12 pasos de A.A. y en específico el noveno paso, y el “**practicar todos estos principios en todos nuestros asuntos**”, tienen como resultados un cambio de personalidad acorde a una vida útil y feliz logrando una estabilidad emocional a toda prueba, obteniendo una responsabilidad por mí mismo y mis circunstancias. Este cambio está expresado en 12 promesas que, por su naturaleza tienen como punto único de partida la sobriedad; y como meta la felicidad del individuo que dejó ya de beber.

Las 12 promesas son una realidad basada en miles de enfermos que, al día de hoy, han dejado de sufrir, que son felices y que tienen una nueva forma de ver la vida y de vivir.

A ti que ya dejaste de beber y que con ahincó estas tratando día con día y con mucho esfuerzo de lograr una vida útil y feliz, a ti que estas a punto de tirar la toalla y rendirte ante la lucha, no te dejes vencer, las promesas son ciertas, son verdad y si continuas por el camino de la lucha diaria sin beber y por el camino de la honestidad, lo más probable y seguro que las alcanzaras y lograrás la felicidad que tanto has buscado.

1. Veremos resultados antes de llegar a la mitad del camino.

Si nos ocupamos bien de nuestro desarrollo, quedaremos sorprendidos de los resultados favorables, aun cuando todavía estemos a mitad de camino”. En el proceso de recuperación, mi honestidad al trabajar los pasos me va dando bienestar físico, emocional y espiritual, que son asomos de una vida feliz.

No es necesario ver tu meta realizada para que sientas satisfacción. El campesino ve el fruto de su trabajo cada día, tras la jornada, cuando la franja de tierra que aró luce fresca y la milpa nace y crece hasta convertirse en maíz sin que la hierba se lo impida. Disfruta, como él, cada una de tus etapas.

2. Vamos a tener una nueva visión de la libertad y la felicidad nuevas.

Primera verdadera libertad es la libertad de no tener que tomar un trago hoy. si verdaderamente la deseo, practicaré los Doce Pasos, y a través de ellos me llegará la felicidad de esta libertad - algunas veces rápidamente, otras veces lentamente. Otras libertades vendrán después y el hacer un inventario de ellas es en sí una nueva felicidad. Hoy tengo una nueva libertad, la libertad de ser "yo". Tengo la libertad de ser el mejor yo que jamás haya sido.

Además, la libertad de elegir sin andar alcoholizado o drogado, la libertad que me da el aceptar las consecuencias de mi enfermedad y tratar de reparar esos daños causados; ser feliz en la medida en que pueda dar felicidad a los que me rodean, ser feliz al irme desprendiendo de mis defectos de carácter y acercarme a mi ser interior.

3. No tendremos porque lamentarnos del pasado ni cerrarle cobardemente las puertas.

Ahora veo que aun mis más desagradables experiencias pueden transformarse en oro porque, como alcoholico sobrio, puedo compartirlas para ayudar a mis compañeros alcoholicos, y en particular a los recién llegados. Ahora, varios años sobrio en A.A., ya no me lamento del pasado; simplemente estoy agradecido por estar consciente del amor de los alcoholicos anónimos y por la ayuda que puedo dar a otros en la Comunidad.

El día de hoy estoy agradecido con todo lo que me ha sucedido, mi fondo de sufrimiento es el preciado tesoro de mi recuperación, mi pasado fue el crisol de una vida nueva que el día de hoy sirve como espejo del alcoholico que aún está sufriendo.

4. Comprenderemos el significado de la palabra serenidad y disfrutaremos de la verdadera paz.

Un artista represento la PAZ pintando una violenta tormenta en la cual el viento inclinaba los árboles y las hojas volaban por todas partes. En el centro de la escena había un pequeño pájaro en la rama de un árbol, cantando alegremente. Esto refleja en realidad la paz. La tormenta puede estar a nuestro alrededor, pero si tenemos paz en nuestro interior, sin importar cuales sean las circunstancias que nos rodeen, la tormenta pasara y no seremos arrastrados por su fuerza.

El contacto con mi ser interno, se ha convertido en el parámetro para tomar la mejor decisión de ese momento, la paz obtenida es el resultado de la práctica de los principios espirituales del programa de AA, aceptando cualquier resultado con plena Fe y Confianza en EL.

5. No importa cuán bajo hayamos caído en nuestra carrera alcoholica de ayer, podemos beneficiar con nuestra experiencia a otras personas.

No importa quién seas; no importa lo bajo que hayas caído. no importa lo graves que sean tus complicaciones emocionales - ni incluso tus crímenes - no podemos impedirte que seas miembro de A.A. No queremos prohibirte la entrada. No tenemos ningún miedo de que nos vayas a hacer daño, por muy retorcido o violento que seas. Sólo queremos estar seguros de que tengas la misma gran oportunidad de lograr la sobriedad que tuvimos nosotros.

Compartiendo mi sufrimiento a otras personas, comienza un sentido de utilidad hoy, al beneficiarse ellos de mi experiencia personal, reparando así en algo los daños causados.

6. Desaparecerán los sentimientos de inutilidad y autocompasión, que antes se encerraban en nuestro fuero interno.

Síntomas del trastorno depresivo, ese síntoma característico de la tristeza, Pérdida de energía con sensación de agotamiento, incluso después de haber descansado. Enlentecimiento mental y dificultades para prestar atención, falta de memoria. El llanto. Este no suele aliviar la tristeza. Cambios en los horarios del sueño. Durmiendo muchas horas o por el contrario durmiendo pocas. Ansiedad con irritabilidad o agitación. Con frecuencia.

Estos y otros síntomas causan sentimientos de inutilidad y culpa. El alcoholico no comprende lo que le pasa, se siente responsable de lo que ocurre. La vida pasa a verse como desagradable, vacía y carente de interés.

Muchos alcoholicos, pueden ver la muerte como un alivio o una solución a sus problemas. Estas ideas no son propias de la forma de pensar del enfermo, sino que se deben al trastorno que produce la depresión y desaparecen cuando el tratamiento consigue restablecer los pensamientos, sentimientos y forma de actuar del alcoholico.

7. Perderemos interés en las cosas egoístas y cobraremos interés en nuestros semejantes.

Tú determinas lo que significan para ti las palabras “egoísta” y “los demás”. ¿De qué te has cansado? ¿A qué aspiras? ¿Cuánto de lo que te gustaría comenzar o continuar incluye a otras personas? ¿Es de beneficio mutuo llevar a cabo lo que estás planeando, ya sea una carrera universitaria, un negocio o un proyecto? El poeta libanés Khalil Gibrán dice que en persona da poco cuando da su casa o su carro, “es cuando da de sí misma que verdaderamente da.” Delilah, una locutora de Frankin, NJ, dice que quien, en su pobreza, da el regalo del tiempo, da un tesoro y aumenta su riqueza.

Me doy cuenta el día de hoy que no soy una persona indispensable ni el centro del universo, sino que necesito de los demás y en la medida que use lo que soy para servirlos, creceré espiritualmente y madurare como persona, lo cual me hará útil.

8. Se acabará esa búsqueda incesante de nuestro propio ser.

La ambición personal desmedida tiene sus consecuencias desfavorables y hasta trágicas, sobre todo cuando nadie o pocos comparten nuestros gustos o cuando nos negamos a reconocer las necesidades de los demás. Somos seres sociales por naturaleza. Necesitamos compañía y otros nos necesitan. Todo proyecto es resultado de la colaboración. La colaboración con los demás nos saca del estancamiento y de

la pobreza. Adquirimos confianza. Quien tenga amigos es afortunado. La amistad no está en ninguna parte. Nosotros la propiciamos al aceptarla y al ofrecerla.

Mis sueños de gloria, pompa y poderío el día de hoy se rinden ante la elección de todo aquello que me va a hacer crecer en sobriedad.

9. Nuestra actitud y perspectiva en la vida serán muy distintas.

Siempre estamos cambiando. Nuestros ojos y nuestra mente registran nueva información a cada segundo. La información bien canalizada es el recurso que nos hace más hábiles y más útiles. Cuanto más te expones a nuevos ambientes y a nuevas experiencias, más rápido logras explorar tus capacidades. “Casi nada crece bajo la oscuridad”, dice un amigo nuestro. Cada día nos forjamos una experiencia y una imagen nuevas que nos permiten desarrollar el papel que nos corresponde.

Hoy soy un triunfador, la alegría que experimento puede ser duradera, la vida con todo lo que conlleva es muy buena, todo lo que sucede tiene una razón de ser.

10. Dejaremos de tener miedo a la gente que nos rodea y no nos desesperaremos ante la inseguridad económica.

El día de hoy todas las personas que conviven conmigo son amigos si yo las miro como tales, ellos son el motivo y la razón por la cual sigo en crecimiento, para convivir con ellos y hacerlos felices; y en lo que respecta al dinero aprenderemos a vivir con lo que ganamos.

Ahora hay más cobradores y gente con deudas que nunca. Las acusaciones y las quejas se escuchan a diario. Este ambiente de desconfianza que se respira es muy antiguo. Se vivió hace 75 años. Los estadounidenses le llamaron la depresión. Es un problema real, pero se le extermina asumiendo una actitud responsable, hoy. La gente de Japón se puso a reconstruir su país y su industria tan pronto transcurrió el terremoto. Después del incendio de 1871, Chicago surgió de entre las cenizas para convertirse en la capital industrial del mundo. Nuestra desgracia es la oportunidad para renovarnos. Podemos crear lo que aún no existe. Toda idea que se repite en la mente se convierte en ley. Toda ley que se aplica a nuestro vivir diario se torna en hecho. Los cambios si se dan, algunos alcohólicos, erróneamente, les llaman milagros.

11. Intuitivamente, sabremos hacernos cargo de situaciones precarias que antes nos abrumaban.

Tu inteligencia a veces toma la forma de instinto que te incita a improvisar en áreas donde no eres experto y aciertas. Te va bien en todo. Tus logros son el fruto de tu

concentración y de tu persistencia. La intensidad y la entrega a lo que persigues no viene de fuera. Tú lo puedes activar en el momento que quieras de la misma manera en que se activa tu deseo de comer o de dormir. La mayoría de las obras maestras son resultado de esta fluidez. Incluso el ser humano es producto de esa espontaneidad.

El día de hoy comienzo mi caminar con una actitud positiva donde genero fuerzas y sabiduría para poder tomar la mejor decisión y después de eso poner en acción lo aprendido, ya no soy un superhéroe que todo lo resuelve, soy un adicto creciendo a la medida de mi programa de recuperación.

12. Muy pronto comprenderemos que EL PROGRAMA está haciendo por nosotros lo que no pudimos hacer por nosotros mismos.

No siempre valoramos del todo la vida. Pocas veces nos detenemos a pensar que la tierra, el sol y la luna giran en armonía perfecta para que nuestra existencia tenga los menos contratiempos posibles. Todo lo que nos rodea es parte de este sistema que llamamos universo. Aunque parece teoría, no nos es ajeno su funcionamiento porque nosotros, con nuestras imperfecciones y nuestras virtudes, somos el universo como una gota es indivisiblemente el mar. Somos producto de la fe. Cuando hemos superado una etapa, vemos que nos estábamos ahogando en un vaso de agua y nos sentimos felices. Quien seas y donde te encuentres, muchas felicidades porque tus metas, cualesquiera que estas sean, son desde ahora una realidad.

Reconozco que solo en A.A. he podido cambiar mi forma de vivir, de ver la vida y que solo de la práctica del principio ha partido está dicha y felicidad que tengo y siento; acepto que el poder de A.A. ha tendido su mano hacia mí para sacarme del fondo del abismo donde me encontraba y que ahora dirijo mis pasos hacia una vida útil y feliz.